

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Kualitas Tidur Lansia di Ruang Rawat Inap Tzu Chi Hospital Jakarta Utara, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Kualitas tidur lansia sebelum dilakukan *massage effleurage* mayoritas berada pada kategori buruk, dengan skor rata-rata KKT sebesar 18,37. Setelah dilakukan *massage effleurage*, kualitas tidur lansia mengalami perbaikan, dengan skor rata-rata KKT menurun menjadi 15,9 yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur ke arah kategori cukup.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan *massage effleurage* terhadap kualitas tidur lansia, yang ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini berarti *massage effleurage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di ruang rawat inap Tzu Chi Hospital.

Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa *massage effleurage* dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan aplikatif dalam praktik keperawatan gerontik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *massage efflurage* terhadap kualitas tidur lansia di ruang inap Tzu Chi Hospital, ada beberapa saran yang dapat disampaikan agar lebih baik lagi kedepannya, antara lain :

- a. Kepada Pihak Rumah Sakit Tzu Chi Hospital  
Kepada perawat, adanya pemberian *massage efflurage* ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia hal tersebut juga dapat meningkatkan kepuasan pelayanan dari rumah sakit. sehingga Tingkat kepuasan rumah sakit juga meningkat.
- b. Kepada Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih kreatif dan inovatif misalnya dengan mengombinasikan *massage effleurage* dengan intervensi relaksasi lain seperti musik atau aromaterapi, menggunakan instrumen penilaian tambahan seperti *sleep diary* untuk memperoleh gambaran yang lebih detail mengenai kualitas tidur, serta mengembangkan SOP dan media edukasi yang praktis sehingga dapat diterapkan oleh perawat maupun keluarga